سانس
ڈاکٹر شاد گیلانی

سائنس

مؤلفہ و مرتبہ

ڈاکٹر شاد گیلانی

ہومیو فزیشن و ماہر علوم فلکیات

سانس

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

حیاتِ انسانی کا دارو مدار سانس پر ہے۔ روانیٔ نفس کا نام زندگی ہے اور اس کے بند ہونے کا نام موت ہے۔ پھر کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ چیز جس کا انحصار زیست و مرگ پر ہے۔ وہ بجائے خود ایک عجیب و غریب شے کیوں نہ ہو یہ اور بات ہے کہ ہماری ہی ناقص و نامکمل عقل اس گتھی کو نہ سلجھا سکے کہ اس میں کیا کیا خواص موجود ہیں۔ مگر جہاں تک تجربات نے راہ بتائی ہے وہاں تک نہ جانا کفرانِ نعمت سے کم نہیں ؂

دنیا کب پیدا ہوئی، کیونکر پیدا ہوئی، اس کو وہی حضرات بیان کرینگے جو تاریخی نقطۂ نظر سے ہستیٔ عالم پر نگاہ دوڑائیں گے۔ مگر میں یہ کہتا ہوں کہ دنیا جب پیدا ہوئی اس میں حرکت تھی۔ کیونکہ اصل اصول تمام اشیاء مادی کا حرکت پر انحصار ہے۔ بغیر حرکت کے نہ کوئی چیز ظاہر ہوتی ہے۔ نہ کسی چیز سے کوئی چیز وجود میں آتی ہے ؂

سانس بھی ایک حرکت ہے۔ جو حالتِ ہستی میں ایک تغیر پیدا کرتا ہے سانس کی حرکت ایک طرح نہیں۔ بلکہ اس میں اختلاف یعنی تعدد و تلون بھی ہے۔ پھر کیا سبب ہے کہ زندگی میں عمیق تغیرات نہ ہوں۔ ہمارے تغیراتِ زندگی کا حرکتِ نفس سے ایک خاص تعلق قائم ہے۔ اور تجربات شاہد ہیں کہ

تغیر نفس سے تغیرات زندگی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ ہاتھ کنگن کو آرسی کیا۔ آئندہ بیان ہونے والے عجائبات سے مشاہدہ کیجئے۔

انسان چارگانہ یا پنجگانہ عناصر کا مرکب بتایا جاتا ہے۔ انہیں عناصر سے سانس بھی متعلق ہے۔ اور جیسے انسان کے سات اعضاء دماغ، دل، کبد، ریہ، مرارہ، طحال، آلۂ تناسل مختلف سات ستاروں سے منسوب ہیں۔ اسی طرح سانس مختلف ہیئت مختلف ستاروں سے نسبت رکھتی ہے۔ اور ہر نوعیت انفاس جداگانہ اثرات کی حامل ہے۔ یعنی سات ستاروں سے سات قسم کی سانس متعلق ہے۔ اور ہر قسم کے سانس کے جسم انسانی اور حالات زندگی پر مختلف اثرات واقع ہوتے ہیں۔ انہیں سات اقسام سے حالات ماضی، حالات مستقبل حالات حال کا انکشاف ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ زندگی کے نشیب و فراز۔ خوشی۔ غم۔ مصیبت، راحت وغیرہ وغیرہ کا اظہار کیا جا سکتا ہے۔ علمائے اسلام اس سے مخفی سے آج تک مخفی ہے کیونکہ ان کے یہاں کسی صورت سے کوئی غیب کی خبر بیان کرنا قیامت تک کے لئے حرام قطعی ہے۔ اس لئے انہوں نے کبھی اس قسم کی باتوں کی طرف توجہ ہی نہ دی۔ دوسرا اگر ان کو کبھی خیال ہوا بھی تو اپنی دسترس سے باہر پا کر مجبور ہو گئے۔

البتہ فقراور اولیا واللہ نے اس علم کو کما حقہٗ فروغ بخشا اور اُس پر عمل کیا۔ اور اسی لئے ان سے عجیب و غریب واقعات ظہور پذیر ہوتے۔ اس علم کے عامل کو علم رمل و نجوم کی طرح زائچہ بنا کر احکام جاری کرنے کی تکلیف نہیں ہوتی۔ صرف آثار و کوائف اور سانس کی نوعیت معلوم کرنے کے بعد حکم ناطق صادر کر دیتے ہیں۔ جو بہت زیادہ درست ہوتے ہیں۔ کرامت سے کم نہیں۔

اس کے علاوہ خوفناک اور خونخوار جانوروں کی متابعت۔ آنے والے واقعات

سے قبل از وقت مطلع ہونا۔ طوالت حیات۔ عمر العلاج۔ بیماریوں کا علاج۔ عجائبات زندگی اور معجزات و کرامتیں سب کچھ علم النفس سے متعلق ہیں۔

اگر کسی کو اس امر سے اختلاف ہو تو ہو مگر میری تحقیق یہ ہے کہ علم النفس تمام علوم کا سرتاج ہے۔ اگر علم النفس میں مہارت پیدا کر لی جائے تو پھر نہ صرف علم دنیا بلکہ علم دین پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہے۔ حدیث شریف میں ہے۔ مَنْ عَرَفَ نَفْسَهٗ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهٗ۔ جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا اُس نے خدا کو پہچان لیا۔

کوئی علم ایسا نہیں جو بطن علم النفس میں سمویا ہوا نہ ہو۔ اور قدرت کی فیاضی دیکھئے کہ جہاں علم النفس تمام علوم کا سرتاج ہے۔ اور علوم ظاہری و باطنی کا منبع ہے وہاں آسان بھی اس قدر ہے کہ کسی تعلیم و تعلم کی ضرورت نہیں ہے۔ قلب میں جس روشنی پیدا ہو جاتی ہے تو وہ خود مشعل راہ بن کر مقاصد کے راستوں کی تاریکی دور کر دی جاتی ہے۔ اور شاہد مقاصد سے ہمکنار کر دیتی ہے۔

چونکہ نفس کی ظاہری بنیاد سانس پر ہے۔ جس کے مد و جزر پر حیات انسانی کی بنیاد ہے۔ نفس کے اس آنے جانے میں علم و فیوض کے بے کنار سمندر موجزن ہیں۔

اوقاتِ نفس

علم النفس کی بنیاد چاند کی تاریخوں پر ہے۔ چاند کا زمانہ دو قسموں پر منقسم ہے۔ ایک زمانہ عروج اور دوسرا زوال۔

عروج یعنی چاندنی راتیں یکم سے چودہ تک اور زوال اندھیری راتیں چودہ چاند سے آخر تک۔ چودہ سے مراد، چودھویں تاریخ نہیں بلکہ چودھویں کی شب مراد ہے یعنی تیرہ تاریخ کا دن گزر کر جو رات آئے جس کی صبح کو چودہ ہوگی

اور موجودہ سے آخیر تک زوال کا زمانہ ہے ✤

قدرت نے ایک قانون مقرر کر رکھا ہے کہ طلوعِ شمس سے ایک نتھنا چلنا شروع ہوگا۔ ایک نتھنے چلنے سے یہ مراد نہیں کہ دوسرا نتھنا بالکل بند ہوگا۔ بلکہ ایک نتھنے سے سانس زیادہ نکلتی ہے۔ اور دوسرے نتھنے سے بہت کم سانس نکلتی ہے۔ جس نتھنے سے سانس کثرت سے نکل رہی ہو وہی نتھنا چل رہا ہوگا۔ آپ ناک کے قریب ہاتھ کی ہتھیلی رکھ کر باسانی معلوم کر سکتے ہیں ✤

اب سنئے قدرت نے ایک قاعدہ کلیہ مقرر کر رکھا ہے کہ طلوعِ شمس سے ایک نتھنا چلنا شروع کرتا ہے۔ جو پورے دو گھنٹے کے بعد دوسرے نتھنے کی طرف سانس کو تبدیل کر دیتا ہے ✤

اسی طرح ہر دو گھنٹے کے بعد ایک سے دوسرے نتھنے میں سانس تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اور یہ قدرت کی طرف سے معین کردہ وقت ہے۔ اس میں کمی بیشی مختلف عوارضات۔ حادثات۔ خوشی و مسرت۔ غم و الم کے باعث وقوع پذیر ہوتی رہتی ہے۔ اور اسی کمی بیشی کے مطالعہ کرنے سے ہر قسم کے واقعات روزِ روشن کی طرح واضح ہو سکتے ہیں۔ ایک آدمی اگر اپنے سانس پر نگرانی کرے تو اپنے ہر نیک و بد کے متعلق قبل از وقت مطلع ہو سکتا ہے ✤

جب تک سانس اپنی مقدار پر چل رہی ہو۔ آپ بے فکری سے زندگی بسر کیجئے۔ زندگی ایک سیدھی راہ پر چلی جا رہی ہے۔ جس میں کوئی کجی اور ہیر پھیر نہیں ہے۔ لیکن جب کوئی بات ظہور پذیر ہونے والی ہوتی ہے۔ تو قدرت قبل از وقت اعلان کر دیتی ہے۔ اور قدرت کا اعلان اس صورت میں ہوتا ہے۔ سانس بجائے دو گھنٹہ چلنے کے $\frac{1}{2}$ ۱ گھنٹہ یا ایک گھنٹہ میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے

آپ اگر اپنے نفس پر کورٹ کریں۔ تو آپ اس طریقہ سے آنے والے واقعات سے باخبر ہو سکتے ہیں ؛

یاد رکھنے کے قابل یہ بات ہے کہ سانس ۲ گھنٹہ سے زیادہ کبھی نہیں چلتی۔ ہاں اس کا زمانہ کم ہو سکتا ہے، ۲ گھنٹے سے زیادہ نہیں ؛

سانس کی مشہور قسمیں

بائیں نتھنے سے سانس جاری ہو تو اسے قمری سُر کہتے ہیں ،

دائیں نتھنے سے سانس جاری ہو تو اسے شمسی سُر کہتے ہیں ،

جب دونوں سے سانس برابر چل رہی ہو تو اُسے متساویہ کہتے ہیں۔

قمری سر کا ستارہ قمر ہے۔ داہنے نتھنے کا ستارہ شمس ہے۔ نفس متساویہ کا تعلق عطارد سے ہے ؛

جب سانس دائیں نتھنے سے بائیں کی طرف یا بائیں سے دائیں کی طرف منتقل ہوتی ہے تو اس انتقال النفس کے وقت قریباً دس منٹ تک نفس متساویہ رہتا ہے۔ نفس متساویہ ختم ہو جانے کے بعد سانس ایک سے دوسرے نتھنے کی جانب بالکل منتقل ہو جاتی ہے ؛

جب سانس دائیں نتھنے سے بائیں نتھنے کی طرف منتقل ہونا چاہتی ہے تو نفس متساویہ چلنے سے کچھ وقت پہلے کچھ ایسی صورت اختیار کر لیتی ہے جس کا تعلق ستارہ زحل سے ہے ؛

جب سانس بائیں نتھنے سے دائیں نتھنے کی طرف جانا چاہتی ہے۔ تو نفس متساویہ چلنے سے کچھ وقت پہلے کچھ ایسی صورت اختیار کر لیتی ہے جس کا تعلق ستارہ زہرہ سے ہے ؛

جب طلوعِ شمس سے غروبِ شمس تک کے تمام وقت کا شمار گھنٹوں اور منٹوں
میں کیا جائے تو اس کے عین درمیانی وقت میں جو سانس چلتی ہے اُسے ضحوائے
کبرٰے کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق مریخ سے ہے۔ جب آفتاب غروب ہو رہا ہو۔
اُس کی پہلی ساعت سعد اکبر مشتری ہے۔ اس وقت کا نفس بھی مشتری سے
تعلق رکھتا ہے +

ساعت مشتری سعد اکبر ہے۔ ہر قسم کے کاموں کا اسی ساعت میں اقدام
کریں ضرور سرانجام ہونگے۔

ساعت زہرہ۔ محبت کے عملیات کے لیئے تیر بہدف ہے +
ضحوائے کبرٰے منحوس ترین ساعت ہے اس وقت کوئی کام نہ کیجیئے
ورنہ عمر بھر پچھتانا پڑیگا۔

ساعت زحل میں اگر درد والی جگہ کو مس کیا جائے تو بغیر کسی علاج
کے شفا ہوگی۔ مستادیہ زحل مریخ زہرہ ضحوائے کا وقت ۲۴-۲۴ منٹ ہے۔

تشریحِ انفاس

سانس کی رفتار کا قانون قطعی یہ ہے کہ قمری ماہ کی پہلی تاریخ کو آفتاب
نکلتے وقت ہمیشہ بایاں نتھنا چلتا ہوگا یعنی قمری سر ہوگا۔ یہ ایک ایسا
منضبط قانون ہے کہ اس میں کبھی اختلاف نہ ہوگا۔ تین دن برابر طلوعِ آفتاب
کے وقت قمری سر چلے گا۔

اگر رویتِ ہلال میں مغالطہ ہو جائے کہ چاند ابھی طلوع ہوا یا نہیں؟ تو آپ
صبح سویرے طلوعِ آفتاب کے وقت سُر کا مطالعہ کریں اگر قمری سُر چل رہا ہے۔
تو یقیناً چاند طلوع ہو چکا ہے، اگر داہنا نتھنا شمسی سر چل رہا ہوگا تو چاند طلوع

نہیں ہوتا۔ دیکھئے نقطہ کی بات! علم نفس میں کتنی باریکیاں ہیں۔

تین دن طلوع آفتاب کے وقت قمری سر چلے گا گو ہر دو گھنٹہ کے بعد اپنے مقررہ قانون کے مطابق تبدیل ہوتا رہے گا۔ مگر طلوع آفتاب کے وقت ضرور قمری سر ہی چلے گا۔ تین دن کے بعد ۴-۵-۶ تاریخ کو صبح طلوع آفتاب کے وقت شمسی سر چلے گا۔ اور تین دن کا یہ دور ہمیشہ رہتا ہے۔

اس حساب سے قمری و شمسی تاریخیں حسب ذیل ہونگی:-

قمری } ۱-۲-۳-۷-۸-۹-۱۳-۱۴-۱۵-۱۹-۲۰-۲۱-۲۵-۲۶-۲۷۔

شمسی } ۴-۵-۶-۱۰-۱۱-۱۲-۱۶-۱۷-۱۸-۲۲-۲۳-۲۴-۲۸-۲۹-۳۰۔

آپ ان تاریخوں کو یاد فرما کر روزانہ طلوع آفتاب کے وقت نفس کی رفتار کا مطالعہ کر لیا کریں۔ اگر مقررہ تاریخوں کے مطابق سانس چل رہی ہے تو آپ ایک کامیاب دور سے گزر رہے ہیں۔ اور آپ کو کوئی روحانی یا جسمانی صدمہ کا خطرہ نہیں ہے۔ اور اگر خدانخواستہ مقررہ تاریخوں کے مطابق سانس نہیں چل رہی اور اس کی کروٹ بدل چکی ہے تو سمجھ لو کہ زندگی میں ایک انقلاب آنے والا ہے اور یہ انقلاب یقینی ہوگا۔ علم نفس کی سچائی دیکھنے کے لئے ایک آدھ مشاہدہ اور تجربہ ضرور کر لیجئے۔ تاکہ یہ کہنے کی جرأت نہ رہے کہ حضور یہ قیاسی علوم ہیں۔ اگر سر مخالف چل رہا ہے تو آج کا دن خیر کا نہیں ہے۔ ضرور کوئی دل گداز واقعہ پیش آنے والا ہے۔ خواہ وہ اپنی نوعیت میں مختصر ہی کیوں نہ ہو مگر انقلاب ہوگا ضرور*

انقلاب دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک امیر آدمی یکدم تباہ ہوگیا۔ مفلس ہوگیا۔

دوسرا آدمی غریب تھا اچانک خزانہ مل گیا، امیر ہو گیا۔ دونوں انقلاب ہیں۔ ایک انقلاب روبہ تنزل اور دوسرا روبہ ترقی!... یعنی ایک انقلاب اچھائی سے برائی کی طرف اور دوسرا انقلاب برائی سے اچھائی کی طرف!

اس قاعدہ کی تفصیل سنئے۔ غور فرمایئے۔ اگر دائیں سانس کی بجائے بایاں سانس چل پڑا ہے۔ یعنی ٹائم تھا دائیں نتھنے چلنے کا اور چل پڑا بایاں نتھنا۔ تو یہ انقلاب روبہ تنزل ہے۔ یعنی اس انقلاب نفس سے نقصان۔ جھگڑا۔ لڑائی مقدمہ کا اندیشہ لاحق ہے۔

اور اگر بائیں نتھنے چلنے کا ٹائم تھا مگر دایاں نتھنا چل گیا تو یہ انقلاب مفید ترقی ہے۔ یعنی خوشی دولت وغیرہ وغیرہ حاصل ہو گی۔

(نوٹ، نتھنا ایک بھدا سا لفظ ہے۔ آئندہ دائیں کو شمسی سُر اور بائیں کو قمری سُر سے لکھا جائیگا۔

شمسی سُر مذکر ہے۔ قمری مؤنث ہے۔ شمسی سُر کی خاصیت گرم ہے یہی وجہ ہے کہ مرد کے مزاج کو گرم مانا گیا ہے۔ قمری سرد مزاج ہے اور اسی وجہ سے عورتوں کا مزاج سرد قرار دیا گیا ہے۔

اربعہ عناصر کی تفریق

جو سانس زمین کی طرف جاری ہو۔ وہ زیادہ سے زیادہ طول میں اُسی شخص کے بارہ انگل کے برابر ہو گی۔ اُس سانس کو عنصر خاک کی طرف منسوب کیا گیا ہے۔ اور اس کا رنگ زرد قرار دیا گیا ہے۔

اور جو سانس مستوی طریق پر جاری ہو اس کا طول انتہائی ۱۶ انگل ہوتا ہے اُس کو آبی کہتے ہیں۔ اور رنگ اُس کا سفید ہے۔

جو سانس بہت تیز چلے اور اُس کی روانی کی لمبائی چار انگل ہو۔ وہ آتشی ہوگی۔ اُس کا رنگ سرخ ہوگا۔

اور جو سانس ٹیڑھی بے راہ ہو کر چلے اور اس کی انتہا سات انگل ہوگی اس کو بادی کہتے ہیں اور رنگ اُس کا سبز ہے۔

اگر سانس خاکی اور آبی چل رہی ہو تو فراخی نعمت خوشی نرخ کی ارزانی کی دلیل ہے۔ آتشی کا جاری رہنا دل تنگی بیماری غم و اندوہ پیدا کرتی ہے۔

بادی کی روانی کاموں کے خراب ہونے کا پتہ دیتی ہے۔

نفس کے اثرات

نیا چاند دیکھنے پر اگر صبح کے وقت قمری سر پر چل رہا ہو تو پندرہ روز تک بے فکری زندگی گزاریے۔ آپ کو خوشی رزق عزت کامیابی اور فتح حاصل رہیگی۔ اگر شمسی سر پر چل رہا ہو تو پندرہ دن تک تفکرات کا دور دورہ رہے گا۔

اسی طرح پندرہ تاریخ کی صبح کو اگر شمسی سر پر چل رہا ہو تو خوشی و کامیابی کی بین دلیل ہے قمری چل رہا ہو تو نقصان اور غم کی علامت ہے۔ یہ ایک مسلّمہ چیز ہے، اس پر بحث و تمحیص کی ضرورت نہیں۔ تجربہ کر کے دیکھ لیجیے۔

نفس تساویہ غصّہ رنجیدگی۔ ملال۔ لڑائی سب سے متعلق ہے۔ دنیا میں جتنے غم و غصّے کے وقوعات دیکھنے سننے میں آتے ہیں یہ سب نفس تساویہ کے وقت اثر پذیر ہوتے ہیں۔ اس نازک وقت میں غم و غصّہ کا اظہار طبیعت میں جوش زیادہ پیدا کر دیتا ہے اور نوبت بآں جا رسید کی حالت ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس ٹائم کو خاص طور پر نوٹ کیجیے اور زیر نظر رکھیے کبھی کوئی بات خلافِ اخلاق پیدا کرنا آپ کے اختیار کی چیز ہے۔

آپ جب محسوس فرمائیں کہ نفس تساویہ میں کسی امر پر طبیعت میں جوش پیدا ہوا

چاہتا ہے۔ تو فوراً نفس کو تبدیل فرما لیجیے۔ تنفس وبہ تبدیل ہو کر راحتِ قلبی محسوس ہوگی۔ آپ حیران ہوں گے نفس کی تبدیلی چہ معنی دارد؟ یہ سب کچھ آپ کے اپنے اختیار کی بات ہے۔ اگر آپ شمسی سے قمری یا قمری سے شمسی بنانا چاہیں، تو فوراً تبدیل ہو سکتی ہے۔ اس کے مختلف طریقے ہیں۔ مجرب ترین طریقہ ہے کہ جو سُر جاری کرنا مطلوب ہو۔ اس کے دوسرے پہلو کے بل لیٹ جائیے منہ بند کر کے سانس لیجیے۔ پانچ منٹ میں مطلوبہ سانس چلی جائیگی۔ اور اثرات تبدیل ہو جاوینگے۔

اسی طرح اگر کسی دن سانس مخالف چل رہی ہے۔ اور خطرہ تکالیف سامنے ہے۔ تو فوراً دم تبدیل کر لیجیے۔ اس سے مصیبت میں کمی ضرور واقع ہو جاویگی۔ ایک مسلّمہ امر ہے۔ لیکن یہ تو نہیں کہتا کہ مقدّر کا لکھا سانس تبدیل کرنے سے تبدیل ہو جائے گا۔ مگر یہ بات بھی جائے تعجب نہیں ہے کہ ازالۂ تکالیف نہ ہوگا تو کمی واقع پذیر ہو جاوے گی۔ آپ مانیں یا نہ مانیں جان جہان اختیار ہے۔

ایک تجربہ ۱۰ راکتوبر ۱۹۵۲ء کو سانس بجائے شمسی چلنے کے قمری چل گیا میں بے حد فکر ہوئی۔ خدا خیر کرے۔ ۲۲ راکتوبر کو ایک معمولی سی بات پر ایک شخص سے لڑائی ہو گئی۔ جوش میں آکر اسے مجروح کر دیا گیا۔ حتیٰ کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ گیا۔ کیس چلا۔ مگر ”میں نے قمری سر کو فوراً تبدیل کر کے شمسی کر لیا تھا“ اس لیے دوستوں اور مہربانوں کی بسیار کوشش کے بعد آخر صلح ہو گئی اور کیس کا خطرہ ٹل گیا۔

ایک اور انکشاف

اگر سُر بجائے قمری چلنے کے شمسی چل گیا ہے اور دو گھڑی تک برابر چلتا رہا ہے تو اُس شخص کی کوئی چیز گم ہو جائے گی۔ اگرچہ انقلابِ منزل بر ترقی ہے۔ مگر بگڑے

فساد کا عنصر اس میں ضرور پایا جاتا ہے۔ اگر تین گھڑی چلے تو کسی دوست سے صدمہ پہنچے گا۔ اگر چار گھڑی چلے تو اعزا و اقربا سے کوئی رنج ہوگا۔ پانچ گھڑی چلے، تو بیماری آئے گی۔ چھ گھڑی چلے دشمن پر غالب آئیگا۔ اگر ایک شبانہ روز چلے تو موت قریب ہو۔

اسی طرح اگر دم شمسی کی بجائے قمری چل جائے۔ اگرچہ انقلاب ترقی بہ تنزل ضرور ہے مگر اس تنزل میں خوشی کوئی ضرور ملے گی۔ اچھی دلیل ہے راحت و خوش نصیبی رہے۔ جتنا زیادہ وقت یہ سانس چلے گی اتنی بڑی خوشی حاصل ہو گی۔

د نوٹ! جس قدر آلام مصائب رنج خوف لڑائی جھگڑا وغیرہ وقوع پذیر ہوتے ہیں یہ تمام نفس متساویہ اور نفس شمسی میں واقع ہوتے ہیں۔ نفس قمری متعلق ہے راحت خوشی دولت سے! مگر نفس شمسی کی بجائے قمری چل جائے تو تنزلی ضرور ہوگی۔ گو اس میں ساتھ ساتھ راحت بھی پائی جائے گی۔ دو گھنٹہ متواتر نفس متساویہ چلے تو عنقریب موت واقع ہو جائے گی۔ نیز سکرات کے وقت بھی نفس متساویہ چلتا ہے۔

بیماریوں کا علاج!

اگر کسی شخص کو حرارت ہو خواہ جس خلط سے ہو۔ چونکہ حار امراض نفس شمسی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لئے مریض کا نفس شمسی نہ چلنے دیں بلکہ داہنے سر میں روئی دے دیں۔ اور مریض کو اکثر داہنی کروٹ پر لٹائے رکھیں۔ اس عمل سے کچھ وقت قمری سر چل کر مرض میں کمی آجائے گی۔ اور دو چار دن میں اچھا خاصا فرق پڑ جائے گا۔ اسی طرح کی گرم بیماریاں مثلاً سردرد حار۔ بخار ہر قسم۔ شدت پیاس ضعف جگر۔ ورم ہر قسم کا علاج بلا دوا کیا جا سکتا ہے۔

بعینہٖ سرد بیماریوں کا علاج اس کے خلاف ہوگا۔ آپ قمری سر بند کرادیں اور بائیں کروٹ پر مریض کو سلایا کریں۔ شمسی سر چل جانے پر ہر قسم کے امراض بارده کا ازالہ ہو جائے گا۔

اسی طرح گرمی کے موسم میں قمری سر چلانے سے ٹھنڈک رہتی ہے شدید سردی میں شمسی سر چلاؤ۔ بدن گرم ہو جائے گا۔

کالرامیں بدن یخ ہو جاتے مردنی چھا جائے۔ فوراً شمسی سر چلادو۔

سرسام میں شمسی سر بند کرکے قمری سر چلاؤ۔

بدہضمی۔ کمزوری معدہ۔ گرانی و ثقل معدہ کے مریض ہمیشہ سر میں کھانا کھایا کریں۔ اور کھانا کھا کر ہمیشہ داہنی کروٹ پر پانچ منٹ کے لئے لیٹ جایا کریں۔ اتنے مختصر سا عمل سے معدہ کی تکالیف رفع ہو جائیں گی۔

آپ ایک اصول قائم کرلیں کہ ہمیشہ کھانا شمسی سر میں کھایا کریں۔ اور اگر پانی پینا ہو یا پیشاب کرنا ہو تو قمری سر میں۔ بر نزدا محت کے حصول کے لئے ایک مجرب المجرب نسخہ ہے۔ کبھی کوئی مرض نہ آئے گا۔

تپ لرزہ آنے سے پہلے تحقیق کرلو۔ کہ کون سے سر میں آئے گا۔ دورہ آنے سے کچھ وقت پہلے اس سر کو بند کر دو۔ اسی روز دورہ موقوف ہو جائیگا۔ مجرب عمل ہے۔ بدن کی تھکاوٹ۔ اعضا شکنی۔ غصہ۔ پیاس کی شدت وغیرہ امراض میں قمری سر چلاؤ۔ تسکین آجائے گی۔

ہرنیا کا مرض قمری سر سے منسوب ہے۔ آنت اترنے سے کچھ وقت پہلے قمری سر بند کرکے شمسی سر چلائیں۔ آنت نہ اترے گی۔

پیٹ میں درد۔ ہاضمہ کی خرابی۔ ناف میں درد وغیرہ امراض میں شمسی سر چلائیں۔

ذاتی تجربات

جب کبھی معدہ میں گرانی - بدہضمی - متلی کی علامات پیدا ہوں - میں ہمیشہ شمسی سر چلا دیا کرتا ہوں - پانچ منٹ میں بغیر کسی دوا کے صحت آجاتی ہے۔

گرمی کے زکام میں قمری سر اور سردی کے زکام میں شمسی سر چلانے سے زکام درست ہو جاتا ہے۔

پیاس کی شدت یا روزہ کی تلخی میں قمری سر چلا دینے سے تسکین آجاتی ہے میرا معمول ہے۔ جب انتہائی غصہ کی حالت طاری ہو - اپنے آپ سے باہر ہوا جاتا ہوں تو اس وقت یقینی سانس متسادیہ یا شمسی ہوا کرتی ہے۔ قمری تبدیل کر دیتا ہوں۔ غصہ فرد ہو کر سکون آجاتا ہے۔

اسہال کی صورت میں حبس دم کیا کرتا ہوں - اسہال بند ہو جاتے ہیں۔ حبس دم کی پوری تفصیل آئندہ کے صفحات میں ملاحظہ فرمائیے۔

بخار کی حالت میں قمری سر چلانے سے سردرد - متلی - پیاس کی شدت - گھبراہٹ - بے چینی - شدت حرارت ختم ہو کر رہ جاتی ہے - میں اسکا عادی ہوں - آپ بھی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے - جب کسی بھی وجہ سے نیند نہ آئے - قمری سر چلا کر چاند کا تصور کرتا ہوں پانچ منٹ کے تصور ہی میں نیند آجاتی ہے۔

ایک بار سردیوں میں مجھے سخت جاڑا لگا - بدن کپکپانے لگا - کسی صورت آرام نہ آیا - آخر شمسی سر جاری کر دیا - اور ۲-۲ منٹ حبس دم کرنے لگا - پندرہ بیس منٹ کے بعد اسقدر گرمی محسوس ہونے لگی کہ ماتھے پر پسینہ آگیا۔

سوالوں کا جواب

(۱) حمل میں لڑکا ہے یا لڑکی ؟

سوال کرنے والے کی سانس کی تحقیق فرمائیں۔ اگر سائل کا سر شمسی چل رہا ہے تو لڑکا اگر قمری چل رہا ہے تو لڑکی پیدا ہوگی۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ عامل کا سر بھی شمسی چل رہا ہو گا۔ تو لڑکا انشاء اللہ ضرور پیدا ہو گا۔ اور عامل اور معمول دونوں کے سانس قمری چل رہے ہونگے تو لڑکی پیدا ہوگی اور ضرور پیدا ہو گی۔

(۲) تجارت میں فائدہ ہے یا نقصان؟

اگر سائل کا سر قمری چلتا ہے۔ تو اس تجارت میں فائدہ ہو گا شمسی میں فائدہ کی اُمید نہیں ہے۔ تساوی میں نفع نقصان برابر۔

(۳) بیماری سے صحت کب آئے گی؟

سائل کا سر شمسی چل رہا ہو تو صحت جلد آئے گی۔ اگر عامل کا سر بھی شمسی ہو گا۔ تو بہت ہی جلد صحت آئے گی اگر عامل کا سر قمری اور سائل کا شمسی تو صحت بدیر آئے گی۔ اگر ہر دو کا قمری چل رہا ہو تو امید شفا نہیں ہے۔ نفس مساوی ہو تو بیماری مہلک ہے۔

(۴) فتح شکست کس کو ہو گی؟

فیصلہ کے وقت جس کا سر شمسی چل رہا ہو اسے فتح اور قمری والے کو شکست ہو گی۔

(۵) خبر جھوٹی ہے یا سچی؟

اگر اس وقت سائل کا قمری سر جاری ہے۔ تو سچ ہے اور شمسی سر ہے تو جھوٹی افواہ ہے۔

(۶) بچہ کی تعلیم۔ ملازمت کا سوال

اگر اس وقت عنصر آبی ہو تو جواب دینا چاہیئے۔ جلد کامیابی ہو گی۔ خاکی ہو تو دیر سے۔ ہوائی ہو تو بہت تھوڑی دیر کے بعد کام ہو گا۔ آتشی ہو۔ تو فائدہ

کی بجائے نقصان ہوگا۔

(۷) بارش ہوگی یا نہیں؟

سائل یا عامل اپنے سانس پر غور کرے۔ اگر سانس خاکی یا آبی ہو، تو بارش ہوگی۔ بادی ہو تو ابر ہوگا۔ مگر بارش نہ ہوگی صرف آندھی آئے گی۔ آتشی ہو تو کچھ ترشح ہوگا۔

(۸) گمشدہ زندہ ہے یا مرگیا ہے؟

سائل کا سر قمری ہو تو گمشدہ زندہ ہے شمسی ہو تو مرگیا ہے یا بیمار ہے۔

(۹) عام سوالوں کے جواب

عامل کسی کھلی جگہ پر بیٹھے۔ جہاں آدمی آسانی سے آجاسکیں۔ سوال کرنے والا اگر کھلے سُر کی طرف سے آیا ہے یا کھلے سُر کی طرف آکر بیٹھا ہے تو اس کا جواب اس کے حق میں ہے۔ اگر بند سر کی طرف سے آیا ہے یا بیٹھا ہے تو نتیجہ مخالف ہے مثلاً آپ کا داہنا سُر چل رہا ہے۔ اور ایک شخص داہنی طرف سے ہی آیا اور داہنی طرف بیٹھا تو یہ اشارہ ہے کہ سائل اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوگا آپ اسے کامیابی کی بشارت دے دیں۔ اس میں شمسی اور قمری کی بحث نہیں ہے۔ ہاں عامل اگر اپنے سر کے موافق اور سائل کی وضع اور دونوں کو مدنظر رکھ کر جواب دے تو سو فیصدی صحیح ہوسکتا ہے۔ باقی عالم الغیب والشہادۃ اللہ کی پاک ذات ہے یا چہاردہ معصومین علم لدنی کے مالک ہیں۔ یہاں تک ایک علم کا تعلق ہے۔ اکثر ہر سوال کے حصول جواب کے لئے یہ طریقہ صدہا بار کا آزمودہ اور صحیح ہے۔

(۱۰) دوسرا آزمودہ طریقہ

سائل کا سوال اور نام اور اس دن کا نام ہر سہ کے حروف گنو۔

مثلاً سائل رجب سوال اولاد - روز شنبہ حروف رجب اول اوقس
ن ب ہ کل حروف گیارہ ہو گئے - اب اگر حروف طاق ہوں - اور آپکا دعال،
سر شمسی چل رہا ہے - کامیابی ہوگی - اگر حروف جفت ہوں اور سر قمری چل
رہا ہے تو بھی کامیابی ہے - اگر اس کے خلاف ہو یعنی حروف جفت ہوں اور
سر شمس ہو یا حروف طاق ہوں اور سر قمری ہو تو ناکامیابی کی شرط لگا دو نفس
تساویہ ہو تو کامیابی دیر سے ہوگی -

(۱۱) تیسرا آزمودہ طریقہ

اگر سائل سانس کے جاری ہونے کے وقت سوال کرے - تو جو کچھ سوال
کیا ہے - خواہ وہ اچھا سوال ہے یا برا بلا تکلف جواب دیجئے کہ کام ہوجائیگا
اگر اس کے برعکس ہو تو جواب برعکس ہے -

عجائبات سانس

قمری سر جاری ہو تو جو دوائی کھائی جائے اپنا پورا اثر دکھاتی ہے
کشتی - جہاز - موٹر - گاڑی وغیرہ سواریوں پر سوار ہوتے وقت دیکھ لیجئے
اگر نفس شمسی جاری ہے تو خیریت سے منزل مقصود تک پہنچ جاؤ گے - قمری سر
جاری ہونے پر خطرات اور حادثات کا الارم ہے -

مرد کا شمسی سر اور عورت کا قمری سر جاری ہو تو .... انشاءاللہ
استقرار حمل ہوگا - اور بحکم خدا لڑکا پیدا ہوگا - اگر نفوس کا تضاد ہو تو دائیں
بائیں کروٹ لیٹ کر تبدیل کر لیا کرو - مجرب عمل ہے - محبت کا ایک زندہ کارنامہ
اور لذت کا سرتاج عمل ہے -

صبح جاگو تو غور سے دیکھو کون سا سر جاری ہے - اسی جانب کے ہاتھ کی ہتھیلی

کو بوسہ دو۔ اور بوسہ دیتے وقت ایک لمبا سانس اس نتھنے سے لو۔ انشاء اللہ سارا دن خوش و خرمی گزریگا۔ اور کوئی غم و تکلیف وغیرہ پیش نہ آئینگے۔ اتنے معمولی سی عمل کی پریکٹس انسان کو خوش حال بنا سکتی ہے۔ مجرب عمل ہے۔ بلا دریغ وشک وشبہ شروع کر دیجئے۔

دشمن افسر۔ اور جس شخص سے کوئی بات منوانا چاہو تو اسے اپنے بندھر کی طرف بٹھاؤ۔ یا اگر آپ کھڑے ہونے کی حالت میں ہیں تو بند سر کی طرف اسے رکھو۔ انشاء اللہ جو بات کہو گے مان جائیگا۔

اگر دن کو قمری سر اور رات کو شمسی سر جاری رکھنے کی پریکٹس جاری رکھیں تو زندگی دراز ہوگی۔ خوشی و صحت دامن چومے گی۔ رنج و غم دور ہوں گے۔ اس عمل کو ہمیشہ کرنے والا زندگی بھر میں بوڑھا نہ ہوگا۔ پٹھے۔ ہڈیاں۔ دل و دماغ جگر مضبوط رہینگے حرارت و برودت کا اس پر غلبہ نہ ہوگا۔ بال سیاہ رہیں گے۔ سفید بال سیاہ ہو جائینگے۔ سانپ کی زہر کا اثر نہ ہوگا بچھو ڈنگ لگانے سے فوراً مر جائیگا۔ اور اس کی زہر کا کوئی اثر نہ ہوگا۔

سانپ بچھو کی زہر کی تکلیف ہو، قمری سر جاری کر دیجئے۔ زہر کا تریاق ہے۔ تریاق مادے سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ میرا ایک مریض مار گزیدہ پر تجربہ شدہ عمل ہے۔ جس کے مسوڑھوں سے خون جاری تھا۔ قمری سانس جاری کرا دیا اور تین گھنٹے کے اندر اندر خون بند ہو گیا چھ گھنٹے میں ہوش آ گیا تقریباً دس گھنٹے میں تمام علامات کافور ہو کر صحت کاملہ آ گئی۔ اس کو عملیات نفس میں سب سے زیادہ مؤثر پایا ہے۔ فراموش نہ کیجیئے گا۔

بوقتِ مجامعت حبس دم کیجئے۔ آپ کے اختیار میں ہے خواہ گھنٹوں چلے جائیے۔ دیکھیے نہ افیون نہ کوکین نہ مقوی باہ ادویہ اس کے مقابلہ میں آ سکتے ہیں۔ اور نہ کوئی عمل۔ عجیب مشق ہے۔

اگر نفس تساویر کے وقت استغفار حل ہو گا۔ تو پیدا ہونے والا بچہ یا مخنث ہو گا یا مشہور و معروف فقیر ہو گا۔

محبوب کی طرف خط لکھنا ہو تو قمری سر کی حالت میں لکھو تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد حبس دم بھی کرتے جاؤ۔ خط پہنچنے پر محبت کا ایک ٹھوکا اس کے دل پر ضرور لگے گا۔ اگر سانس شمسی سر عورت کے کان میں پہنچا دی جاوے کسی طریقہ سے، انشا اللہ محبت کے واسطے اکسیر ثابت ہوں گی۔

حبس دم یعنی پرانا یام

حبس دم یعنی سانس کو روکنا۔ اس کی مشق کرنا زندگی کو بڑھاتا ہے جسم میں دوران خون کو تیز کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ و خبیثہ کو جولان رکھتا ہے۔ حرارت عزیزی کو تیز رکھتا ہے۔ بال سیاہ رہتے ہیں۔ نظر تمام عمر درست رہتی ہے۔ دانت مضبوط رہتے ہیں۔ سر سینہ پیٹ کی بیماریوں کا واحد علاج ہے۔

گرمیوں کا موسم ہو تو قمری سر کی حالت میں جانب مغرب منہ کرکے پالتھی مار کر بیٹھنا چاہیئے۔ سردیوں کا موسم ہو تو شمسی سر کی حالت میں جانب مشرق تشہد کی حالت میں بیٹھنا مناسب ہے۔ تمام تفکرات فراموش کر دیجئے۔ پورے سکون قلب کی حالت میں اللہ کے نام کا ورد کرتے ہوئے سانس کو حتی الوسع روکنے کی کوشش کریں۔ ہاں بدن سیدھا رکھیں۔ جسم پر سخت و چست کپڑا نہ ہو کوئی شور و غل کوئی امر مانع خاموشی نہ ہو۔ کوشش کیجئے زیادہ سے زیادہ وقت سانس کو روکے رکھیں۔ سانس آہستہ آہستہ اندر کی طرف کھینچیے۔ اور پھیپھڑے پوری طور پر آکسیجن سے بھر لیجئے۔ پھر سانس روک لیجئے۔ اور زیادہ سے زیادہ اتنا وقت روک سکتے ہیں روکے رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ

سانس خارج کرکے تھوڑی دیر سکون اختیار کرتے ہوئے دوبارہ سہ بارہ حبس دم کی مشق جاری رکھیں تھوڑے دنوں کی مشق سے آپ وقت بڑھاتے چلے جاویں ایسا لطف اور سکون آئیگا کہ آپ کی ضمیر اس بات پر آمادہ ہوگی کہ سانس لیا ہی نہ جائے۔

حبس دم سکون قلب کی انتہائی منزل ہے جس میں سوائے عشق الٰہی کے اور کوئی خیال کوئی چیز دخل نہیں پاسکتی۔ آپ کو دن بدن زیادہ سے زیادہ لذت حاصل ہوگی۔ اور مشق بڑھاتے بڑھاتے آپ نصف گھنٹہ یا اس سے زیادہ وقت بھی حبس دم جاری رکھ سکیں گے۔ میں نے دسمبر ۱۹۵۵ء میں یہ مشق جاری کی۔ ایک مہینہ کی مشق میں بارہ منٹ تک حبس دم کر سکتا تھا۔ گو اب چھوڑ دی ہے مگر انسانی طاقت سے باہر ہے کہ دو منٹ تک بھی سانس روک لے۔ بارہ منٹ تک سانس روک لینا تو بہت جوانمردی کا کام ہے۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ آپ لفظ اللہ کا دل پر تصور کرکے اسی اسم اعظم کا ورد دل میں جاری رکھیں تو چند دنوں کے بعد نور کی تجلیات آپ کے دل میں موجزن ہونا شروع ہوں گی۔ گناہوں سے نفرت اور نیک کاموں سے محبت پیدا ہوگی برائی جھوٹ گناہ سے پاک صاف ہو کر انسان نیک ہو جائیگا۔

سانس کی دیگر قسمیں

حُب کیلئے:۔ سات روز صبح کے وقت جب کہ دم قمری جاری ہو سات گھونٹ پانی اُس وقت پیئے جب کہ سانس اندر جاری ہو۔ یعنی جب سانس اندر کھینچا جائے اُسی وقت ایک ایک گھونٹ کرکے پی لے۔ یا ایک دم پی لے۔ اور معشوق کا تصور رکھے کہ ہر گھونٹ کے ساتھ وہ اندر جارہا ہے۔ اس عمل سے محبوب کو

بغیر کسی عمل کے تسخیر کیا جا سکتا ہے۔

تباہی کے لئے:۔ جس وقت دم شمسی جاری ہو تو کالے گدھے کے کان سے تھوڑا سا خون لے لے۔ اور کوّے کے پر کے اوپر سیدھی طرف چار مرتبہ اور الٹی طرف تین مرتبہ دشمن کا نام لکھ کر چھوڑ دے وہ شخص تباہ و برباد ہو جائیگا۔ کوا زندہ پکڑا جائے اور زندہ کے پَر پر لکھا جائے۔ اور زندہ ہی کو اُڑا دیا جائے۔

عجیب و غریب عمل:۔ ہر وقت یہ خیال رہے کہ سانس کو نہایت آہستگی سے کھینچ کر چھوڑا جائے اور ہر وقت اس عمل میں مشغول رہے۔ چھ مہینے کی مشق کے بعد نیند جاتی رہے گی۔ اور اگر نیند آئے گی بھی، تب بھی اس میں بیداری کی صفت باقی رہے گی۔ یعنی سوتے میں بھی ہر بات کو سمجھے گا۔ اور جو کچھ سُنے گا۔ اس کو یاد رہے گا۔ اس کی طبیعت حرص و ہوا سے نفرت کرنے لگے گی۔ باوجود نیند نہ آنے کے طبیعت بوجھل معلوم نہ ہو گی بلکہ ہلکی پھلکی رہے گی۔ میں نے ۱۹۵۵ء کے وسط میں اس مشق کو جاری کیا۔ دو ماہ مشق سے ہی نیند کافور ہونے لگی۔ مگر طبیعت میں راحت و خوشی زیادہ محسوس ہونے لگی۔ البتہ دنیاوی کاروبار میں مشق کو طول نہ دے سکا۔ مگر طبیعت میں اب تک اس مشق کے اثرات مابعد موجود ہیں +

امراضِ ربّہ۔ بصر۔ سر۔ ناک۔ حلق کا نادر عمل

کچے سوت کے ایک تین تار کا تاگا بٹیں۔ طول میں فٹ کے برابر ہو۔ پھر اس پر ذرا سا موم گرم کر کے مل دیں۔ تاکہ تاگا سخت ہو جائے۔

صبح کے وقت منہ ہاتھ دھو کر ناک صاف کریں اور داہنے نتھنے سے دھاگا اندر ڈالیں۔ جب وہ منہ تک پہنچ جائے دو چار لمحہ صبر کر کے آہستہ آہستہ نکال لیں۔ پھر بائیں نتھنے میں اسی طرح ڈالیں اور نکالیں۔ گو پہلے چند

دن سخت بے چینی ہوگی۔ چھینکیں آئیں گی۔ زکام اترے گا۔ طبیعت خراب ہوگی۔ مگر روزانہ کی مشق سے طبیعت برداشت کر جائے گی۔ روزانہ مشق جاری رکھیں۔ یہ مشق کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔ میرا محکم عقیدہ ہے کہ سل و دق کے تیسرے درجہ میں بھی یہ مشق صحت بخش اثرات پیدا کردے گی پھیپھڑوں کے زخم آہستہ آہستہ مندمل ہونا شروع ہو جائیں گے۔ اور بالآخر پوری صحت آ جائے گی۔ اس کے علاوہ ضعفِ بصارت۔ کان کے امراض۔ حلق کی جملہ امراض سر کی جملہ امراض۔ نزلہ۔ زکام دائمی۔ کھانسی۔ وغیرہ امراض کا ایک سو فی صدی مجرب المجرب مؤثر عمل ہے۔ میرا آزمودہ ہے۔ اس کے مشاق کو موتیا بند نہیں ہوتا۔ بغیر کسی سرمہ کے تمام عمر بصارت قائم رہتی ہے۔ مجھے کچھ عرصہ گلے سے خون اترتا رہا۔ صدہا علاج کئے۔ علم النفس کی کتاب میں اس مشق پر نظر پڑی۔ مشق جاری کر دی۔ چند دن سخت کراہت اور تنگی میں گزرے بالآخر طبیعت سنبھل گئی۔ اور متواتر ڈیڑھ مہینہ مشق جاری رکھنے پر آج تک خون نہیں آیا۔ کھانسی نہ ہوئی۔ نزلہ نہ اترا۔ دن رات پڑھنے لکھنے کا کام کرتا ہوں۔ مطالعہ میری روحانی غذا ہے۔ ہزاروں کتابوں کا مطالعہ کیا۔ مگر اب تک بصارت میں فرق معلوم نہیں ہوتا۔ گو ابھی جوان ہوں۔ اور قویٰ تندرست اور بحال ہیں۔ تیس بتیس سال کی عمر ہے۔ مگر تعلیم و مطالعہ کی کثرت اور تفکرات کا اثر نظر پر نہیں پڑا۔ اور بدستور ماشاء اللہ قائم ہے۔ اور یہ سب کچھ اسی مشق کے طفیل ہے۔ آپ کو بھی دعوتِ عام ہے شوق سے روزانہ دو دو منٹ مشق فرمادیں۔ معمولی سا کام ہے۔ اور فائدہ بے حد ہے ؎

صلائے عام ہے یارانِ نکتہ داں کیلئے

خون کی صفائی کا مجرب عمل

جب خون غلیظ ہو جائے۔ پھوڑے پھنسیاں خارش داد وغیرہ سے تکلیف ہو۔ تو روزانہ صبح شام اس مشق کو صرف دس بارہ دن کر لو۔ بہترین قسم کے سار سپریلے اور خون صفا دواؤں سے ہزارہا درجہ بہتر ہے۔ چند دنوں ہی میں کوڑھ اور جذام تک مریضوں کو ٹھیک کر دیگی۔ کوڑھ اور برص کے مریض اس عمل سے یقیناً صحت پا سکتے ہیں۔ بلا کھٹکے مشق شروع فرما دیجئے اور دامن مراد بھر لیجئے۔

عمل کی ترکیب یہ ہے۔ کہ کسی کھلی جگہ یا اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر اپنی زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ میں دبا دو۔ اور منہ بند کر کے نتھنوں سے خوب لمبی سانس لو۔ جس قدر ممکن ہو سکے حبس دم کریں۔ اب زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ سے اٹھا کر نیچے کے دانتوں کی جڑ میں دبا دو۔ اور خوب تیزی کے ساتھ لمبی سانس باہر نکالو۔ یہ عمل دس پندرہ روز صبح شام روزانہ کرو۔ مجرب ترین عمل ہے۔ دو تین آدمیوں سے عمل کروا چکا ہوں۔ اور تجربہ کر چکا ہوں۔ اس کے فوائد میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہے۔

عجیب ترین عمل

صبح سویرے طلوع آفتاب کے وقت کسی اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر مشرق کی طرف منہ کر کے گہری اور لمبی سانس پیٹ میں بھریں۔ بعد ازاں منہ بند کر کے ناک کے راستہ ہوا خارج کر دیں۔ بہتر ہے کہ سانس شمسی اس وقت جاری ہو۔ اگر قمری سانس ہو تب بھی نقص تو نہیں ہے۔ تاہم زیادہ فائدہ شمسی سر میں رہیگا ہاں جس وقت سانس باہر ناک کے راستے خارج کریں۔ اس وقت پیٹ کو

پشت کی طرف کھینچیں۔ حتیٰ کہ پیٹ نیچے چلا جائے۔
کم از کم دس بار روزانہ یہ مشق کریں۔ اس مشق کے فوائد بے شمار ہیں۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے۔ اور دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔ دل و دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ دائمی سر درد، دائمی نزلہ زکام کھانسی، تپ دق۔ امراض ریہ کیلئے اکسیر سے کم نہیں ہے۔ قبض دور ہوتا ہے۔ آنتوں کو قوت آتی ہے۔ غرضیکہ جمیع فوائد کی حامل مشق ہے۔ بے شمار امراض معدہ و ریہ کے لئے واحد علاج ہے +

ایک راز کا انکشاف

ہمارے خاندان ساداتِ گیلانی کے معزز ترین فرد جناب قبلہ پیر سید مخدوم محمد رضا شاہ صاحب گیلانی مرحوم و مغفور (اعلیٰ اللہ مقامہٗ) ملتان کے سرکردہ افراد میں شمار کیے جاتے ہیں۔ آپ تمام عمر ڈسٹرکٹ بورڈ ملتان کے چیئرمین منتخب ہوتے رہے۔ اسمبلی کے ممبر رہے۔ غرضیکہ دینی و دنیاوی لحاظ سے بہت بڑے آدمی تھے۔ ایک عجیب بات اُن میں دیکھی گئی۔ کہ کڑکتے جاڑوں میں ململ کی قمیص زیب تن فرماتے تھے اور سحری کے وقت ٹھنڈے پانی سے غسل فرماتے تھے۔ لوگوں میں گمان تھا کہ حضرت صاحب سنکھیا کھاتے ہیں۔ میں نے انہیں بچپنے میں اسی حالت میں چند بار دیکھا۔ اس وقت یہ حالت عجیب سی معلوم ہوتی تھی۔ مگر اب معلوم ہوا کہ وہ علم النفس کے ماہر تھے۔ اور اس ذیل کی مشق کے عادی تھے۔ اس لئے انہیں سردی نہ لگتی تھی۔ بلکہ سردی اُنکے جسم پر اثر انداز نہ ہو سکتی تھی۔
میں نے عمل پڑھا۔ ترکیب نامکمل تھی۔ بہر صورت مکمل ترکیب اپنے ذہن سے پیدا کی۔ اس پر چند دن عمل کیا۔ اس امر کی تصدیق ہو گئی کہ فی الواقعہ مخدوم صاحب سنکھیا نہ کھاتے

تھے بلکہ اسی عمل کے عامل تھے ۔ سنئے و اگر شوق ہو تو کر بھی دیکھیئے ۔

سورج طلوع ہونے سے قبل تقریباً ایک گھنٹہ حاجات ضروریہ سے فارغ ہو کر نماز ادا کیجئے ۔ پھر جانب مشرق منہ کر کے آنکھیں بند کر دیجئے ۔ نفس شمسی جاری کیجئے ۔ پالتھی مار کر بیٹھ جائیے ۔ تصور کیجئے کہ سورج طلوع ہو رہا ہے ۔ صرف تصور ہی کریں ۔ (حالانکہ سورج طلوع ہونے میں دیر ہو) ۔ اتنا واضح تصور کریں کہ آپ کو سچ مچ معلوم ہونے لگے کہ سورج طلوع ہو رہا ہے ۔ کم از کم نصف گھنٹہ تک یہ مشق تصور جاری رکھیں ۔ اور نفس شمسی جاری ہو ۔ سانس آہستہ آہستہ لیں ۔ اور آہستہ آہستہ خارج کریں ۔ اگر کچھ وقت حبس دم کر سکیں تو زیادہ بہتر ہے ۔

کم از کم اکیس دن اور زیادہ سے زیادہ اکتالیس دن مشق جاری رکھیں ۔ اسی دوران میں ہی بدن میں بے حد گرمی پیدا ہونے لگے گی ۔ مگر چالیس اکتالیس دنوں کی مشق کے بعد آپ روزانہ کی مشق چھوڑ دیں ورنہ اتنی گرمی پیدا ہو جائے گی کہ دیوانگی کا خطرہ ہے ۔ ہفتہ وار ایک بار مشق رکھتے ہوئے اس عمل کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے ۔

چہرے میں سرخی ۔ آنکھوں میں رعب ۔ بدن میں حرارت پیدا ہو جائیگی ۔ آپ کڑکتی سردیوں میں ننگے بدن بھی سردی محسوس نہ کریں گے ۔ بلکہ بدن پسینہ سے شرابور نظر آئیگا ۔ گرمیوں کے موسم میں مزاجی اصلاح کرنا ۔ یعنی سردائی وغیرہ روزانہ پینا لازمی اور ضروری ہے ۔ ورنہ اخلاط میں افتراق پیدا ہو جائیگا ۔ اس مشق سے آنکھوں میں اس قدر رعب پیدا ہو جاتا ہے کہ آنکھ سے آنکھ نہیں ملائی جا سکتی ۔ عامل کی آنکھ میں غضب کی چمک آجاتی ہے ۔ جس کی دیکھنے والے میں تاب نہیں ہوتی میں نے اس عمل کی چند دن مشق کی مگر افسوس کہ ہر عمل کو ادھورا چھوڑ دینے کا عادی ہوں اس عمل کو بھی تکمیل نہ دے سکا ۔ البتہ اس تھوڑے سے عرصہ کی مشق یہ سبق دے گئی ،

کہ آئندہ چند دنوں میں کپڑے اتارے بغیر گزارہ نہ ہوگا۔

حب و تسخیر کا بے پناہ عمل

جب سانس قمری سے تبدیل ہو کر شمسی سر میں آنا چاہتی ہے۔ تو نفس تساویہ چلنے سے ایک گھڑی یعنی ۲۴ منٹ قبل ساعت زہرہ لگتی ہے۔ بس اس وقت اور عین اسی وقت کو سمجھیں۔ نگاہ میں رکھیں اور جانب مغرب منہ کر کے پلتھی مار کر بیٹھ جائیں اور جس کو تسخیر کرنا ہو۔ اُس کا تصور کریں۔ اتنا پختہ تصور کہ سچ مچ وہ سامنے ہے سانس قمری اندر کھینچیں۔ اور تصور یہ رہے کہ مطلوب سانس کے راستے اندر کھچ کر قلب میں آگیا ہے۔ ایک ساعت پورا عمل کریں۔ جب سانس تساویہ چلنے لگے تو عمل بند کر دیں۔ انسانی طاقت سے باہر ہے کہ وہ اس عمل سے بچ سکے۔ ذی جان تو ذی جان رہا۔ بے جان تک کھچ کر آجائیں گے معمولی بات سمجھ کر تمسخر نہ اُڑانا۔ یہ ایک بے پناہ عمل ہے جس سے مطلوب متاثر ہوئے بغیر قطعاً نہیں رہ سکتا۔ البتہ جائز امور پر برتیے۔ ناجائز امور پر عمل کرنے والا اپنی سزا اور رسوائی کا خود ذمہ دار ہوگا۔ ہم نیک و بد حضور کو سمجھائے دیتے ہیں۔

(نوٹ) کم از کم تین دن یہ عمل کرنا ضروری ہے۔

ترکِ خواہشات!

آپ کسی بُری عادت سے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔ کوئی بھی بُری عادت ہو افیون بھنگ چرس۔ شراب حقہ۔ گناہ۔ غرضیکہ کوئی سی بُری عادت کا آپ ازالہ چاہتے ہیں اور دل سے ترک کرنے کا تہیہ کر چکے ہیں تو آئیے اس عمل کی مشق کیجئے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر اس عادت کے خلاف ایک آواز پیدا ہو چکی ہے اور

آپ کی ضمیر اس عادت سے نفرت کر چکی ہے۔ آپ خواہ مخواہ اس عادت کو ترک کر دینے پر مجبور ہو جاویں گے۔ اور آپ کا نفس اس عادت کے خلاف جہاد پر آمادہ ہو چکا ہوگا۔ سنئیے اور غور سے ترکیب کو ملاحظہ فرمائیے کہ

کوئی وقت ہو جب خواہشات کا جذبہ موجزن ہو جائے۔ آپ اس وقت داہنے نتھنے پر انگلی رکھ کر بائیں نتھنے سے سانس زور سے کشید کریں۔ اور بائیں نتھنے پر انگلی رکھ کر دائیں نتھنے کے راستے خوب زور سے باہر نکال دیں۔ کم از کم دس بارہ بار یہ عمل کریں۔ اتنی تھوڑی سی بات پر آپ ہر قسم کی عادت کو ترک کر سکتے ہیں۔ جس وقت خواہش اُمڈ آئے یہ عمل کریں۔ فوراً طبیعت خلاف ہو جائیگی۔

تحفۂ شب خواب

ایک ٹھوس سلائی چاندی کی بنوا لیں۔ رات کے وقت تنہائی کے عالم میں اپنی ہیں دے دیا کریں۔ جتنا وقت طبیعت برداشت کر سکے اور جتنا اندر دے سکیں اتنا فائدہ مند ہے۔ ہر روز مشق بڑھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ سیون تک سلائی پہنچ جائے۔ مگر سلائی داخل کرنے سے پیشتر اسے سٹرلائیز کرنا ضروری ہے۔ کانڈی لوشن سے اچھی طرح دھو لیں۔ اس طرح بیٹھا کریں جس طرح پیشاب کرتے وقت بیٹھا کرتے ہیں۔ جب ایک ہفتہ عشرہ میں سلائی پانچ چھ انگشت تک اندر جا سکے تب ایک خولدار سلائی بنوائیں۔ اور یہ خولدار سلائی اندر داخل کر کے بدستور مشق جاری رکھیں۔

اب یہ کوشش کریں کہ اس خولدار سلائی کے ذریعہ سے پانی اوپر جذب کریں یعنی صاف پانی کا ایک پیالہ بھر کر سلائی کا ایک سرا اندر داخل کر دیں؛ اور دوسرا پیالہ میں ڈبو دیں اور حبسِ دم کریں۔ چند دنوں کی مشق سے پانی اندر کھچ آیا کرے گا۔ اور مزید مشق جاری رکھتے ہوئے آپ اسی طریقہ سے پاؤ پاؤ بھر

دودھ اور شہد تک کھینچ سکیں گے۔ اس دوران مشق میں بادام خشخاش کی ہوائی روزانہ پینا لازمی ہے۔ مجامعت سے پرہیز اور گرم و ترش چیزیں کھانا منع ہے۔ اس مشق سے انزال آپ کے اختیار کی بات ہے۔ طبعیت اس پر قابو پا جاتی ہے۔ اور انزال ہوتا ہی نہیں۔ یہ عمل میرا مجربہ نہیں ہے۔ اور نہ ہی میرے کسی دوست کا تجربہ شدہ ہے۔ البتہ علم النفس کی کتب میں اکثر اس عمل کا ذکر ملتا ہے بلکہ یہاں تک مرقوم ہے کہ ہندو یوگی اس عمل کے ذریعہ پارہ اندر کھینچ سکتے تھے۔ اور اپنے آپ پر پورا قابو ہوتا تھا۔

حکیموں کیلئے خاص نکتہ

مریض کو دیکھتے وقت حکیم کا قمری سر جاری ہونا چاہیے۔ قمری سر جاری ہو تو تبدیل کریں۔ نسخہ لکھتے وقت شمسی سر ہونا ضروری ہے۔ مریض کو دوائی اس وقت دیں جب اس کا بایاں نتھنا دقمری سر جاری ہو۔ پھر دیکھیے نسخہ کس طرح اثر کرتا ہے۔ میری شفا دستی کی دھوم مچی ہوئی ہے۔ محض اس طریقہ پر کاربند ہوں۔ اور میرا یقین کامل ہے کہ اسی عمل نفسی کا کرشمہ ہے۔ لو آج ظاہر کر دیا ہے۔ آزمائے جس کا جی چاہے۔

عامل حضرات کیلئے نکات

جو اشخاص محبت و بغض کے تعویذات کا کام کرتے ہیں یا جنہیں عام تعویذات سے تعلق ہوتا ہے۔ ان کے لئے ضروری ہے کہ محبت کے لئے قمری سر یا ساعت زہرہ میں تعویذ لکھے۔ اور بغض وغیرہ کے لئے شمسی سر یا قسداً میں نقش تحریر کرے۔ اگر لڑائی جھگڑا برپا کرنا ہو، تو ساعت زحل میں تعویذ لکھے۔ اور اگر مرتبہ

سے گرانا مقصود ہے تو ساعت مریخ میں لکھے۔ اوج بخت کیلئے ساعت مشتری
نیک ساعت ہے۔ علم النفس کی تشریح کے ماتحت ان اوقات کے متعلق
وضاحت سے بیان کر چکا ہوں۔ وہاں سے دیکھ کر سمجھ لیں۔

شمس کا تعلق اتوار سے ہے۔ قمری تر کا تعلق سوموار سے ہے۔ زہرہ
جمعہ سے منسوب ہے۔ عطارد۔ بدھوار۔ زحل۔ سنیچر۔ مریخ منگلوار۔ مشتری
جمعرات سے تعلق رکھتا ہے۔ ان ساعات اور ایام کا لحاظ رکھتے ہوئے تعویذات
لکھیے۔ تعویذات سو فی صدی کامیاب ہوں گے۔

ایک نادرۂ روزگار عمل

• یہ عمل ہندوستان کے مشہور ماہر علوم فلکیات جناب شفق رام پوری کا مجرب
عمل ہے۔ محبت کے لئے اس سے بہتر عمل روئے زمین پر نہ دیکھا سنا ہوگا۔

لاکھوں میں سے انتخاب ہے۔ دنیا میں ایک معجزہ سے کم نہیں ہے۔ جیسے علم
النفس کے ماہرین نے عجیب طرح سے ترتیب دیا ہے۔ اس کے فوائد پر شک
کرنا کفران نعمت سے کم نہیں ہے۔ میں نے دوستوں کو پوری طرح سمجھا کر
دس بارہ جگہ تجربہ کر کے دیکھ لیا ہے کہ اکسیر ہے تو یہ ہے جادو ہے تو یہ ہے،
عمل ہے تو یہ ہے۔ اور اگر عمل میں اثر ہے تو اسی میں ہے۔ اب ترکیب و
ترتیب ملاحظہ فرمایئے۔

سائنس کی عام قسمیں تین ہیں شمسی۔ قمری اور متسادیہ۔

اعداد کی تین قسمیں ہیں۔ ایک ایسے اعداد جن کا نصف آسانی سے ہوتا
چلا جائے۔ مثلاً 16 نصف 8 نصف 4 نصف 2 نصف 1۔ مثلاً 24
نصف 12 نصف 6 نصف 3۔ ایسے اعداد جن کا نصف دو تین بار، یا

زیادہ بار آسانی سے ہوتا چلا جائے یہ اعداد قمری ہیں۔ دوسری قسم ہے ایسے اعداد کی جن کا نصف ایک بار ہو سکے اور اس کے بعد پھر اس کا نصف نہ ہو سکے مثلاً دس نصف پانچ۔ چودہ نصف سات۔ یہ اعداد شمسی کہلاتے ہیں ۔

تیسری قسم ہے۔ ان اعداد کی جن کا نصف نہ ہو سکے۔ مثلاً ۵۔۷۔۹۔ ۱۱۔۱۳۔ وغیرہ وغیرہ یہ اعداد متساویہ کہلاتے ہیں۔

اب آپ نے جس کو تسخیر کرنا ہو اس کے نام کے اعداد اور اپنے نام کے اعداد بحساب ابجد قمری اس وقت جمع کریں جب کہ آپکا نفس قمری جاری ہو۔ ان اعداد کا استنطاق کریں۔ استنطاق کہتے ہیں اعداد کو جمع کرنا۔

مثلاً مجموعہ اعداد اسم ہاشم ۱۱۲۱ آیا ہے تو اس کا استنطاق اس طرح ہوگا۔ ۱+۲+۱+۱ = ۵۔ یا ۳۷۷۹ تو اس کا استنطاق ۹+۷+۷+۳ = ۲۶۔ یا ۸۸۸۸ تو اس کا استنطاق ۸ + ۸ + ۸ + ۸ = ۳۲ ہوگا۔

اب ۵ عدد متساویہ ہے۔ کیونکہ اس کا نصف نہیں ہو سکتا۔ ۲۶ کا عدد شمسی ہے کیونکہ اس کا ایک بار نصف ۱۳ ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد نہیں ہو سکتا۔

اور ۳۲ کا عدد قمری ہے اس کا نصف تا آخر تک ہوتا چلا جائیگا۔

یعنی ۳۲۔۱۶۔ ۸ ۔ ۴ ۔ ۲ ۔ ۱ وغیرہ

ابجد قمری یہ ہے۔

ا	ب	ج	د	ہ	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰

س	ع	ف	ص	ق	ر	ش	ت	ث	خ	ذ	ض	ظ	غ
۶۰	۷۰	۸۰	۹۰	۱۰۰	۲۰۰	۳۰۰	۴۰۰	۵۰۰	۶۰۰	۷۰۰	۸۰۰	۹۰۰	۱۰۰۰

اب دیکھیے طالب و مطلوب کے اعداد بحساب ابجد قمری آئے ہیں تو مطلوب مقناطیسی کشش سے کھچ آئیگا۔ اور قوتِ عمل اس کو ایک ہفتہ سے بھی کم مدت میں کھینچ لے گی۔ اور اگر شمسی آئے تو کوشش نہ کریں۔ اگر عمل جذب بھی کریگا۔ تو مطلوب کا آنا مشکل ترین امر ہے۔ بہرحال عمل بیکار ثابت نہ ہوگا۔ عمل اپنا اثر ضرور کریگا۔ اگر متساویہ اعداد آئے ہیں۔ تب بھی قمری کی طرح کھچ آئیگا۔ قمری شمسی اور متساویہ وغیرہ کی مدت عمل میں تفاوت ہے۔ یعنی قمری عمل ایک ہفتہ سے زیادہ نہیں پڑھنا پڑتا۔ شمسی کی میعاد تین ہفتے اور متساویہ کی میعاد ۲ ہفتہ ہے۔

یاد رکھنے کے قابل امر یہ ہے کہ دونوں ناموں کے اعداد مع والدہ کے لئے جائیں یعنی طالب مع والدہ اور مطلوب مع والدہ کے اعداد حساب ابجد قمری لئے جائیں۔ اب ان اعداد کے مطابق سورۂ یوسف کی کوئی آیت تلاش کریں۔ جس کے اعداد اتنے ہی ہوں جتنے طالب و مطلوب مع والدہ کے اعداد ہیں۔

سورۃ یوسف کی ایک آیت کوشش کریں۔ اتنے اعداد والی مل جائے۔ بہتر ہے کہ آیت ایسی لی جائے جس کا معنی صحیح ہو سکے اگر بامعنی عبارت اور فقرہ فٹ نہ آسکے تو بہرصورت ایسی آیت اور فقرہ تلاش کر لیجیے جو ہم عدد ضرور ہو۔

اب رات کے وقت جب بالکل خلوت ہو کوئی خیال مانع نہ ہو۔ کوئی فکر نہ ہو۔ بعد از نماز عشا عمل شروع کریں۔

اگر اعداد قمری تھے تو مصلی پر پلتھی مار کر بیٹھ جادیں۔ جانب مغرب منہ کریں متساویہ ہوں تب بھی اسی طرح بیٹھیں۔ اگر اعداد شمسی ہوں تو جانب مشرق منہ کرکے

دوزانو ہو کر بیٹھیں۔ اور حبسِ دم کریں۔ حبسِ دم کی حالت میں آیت مذکورہ جو اعداد کے مطابق اخراج کی ہے پڑھیں جتنی دیر سانس روک سکیں اور جتنی بار پڑھ سکیں۔ کوئی حد بندی نہیں ہے۔ اور اسی طرح کم از کم ۳۲ بار حبس دم کریں۔ اور آیت پڑھیں۔ آٹھ، سولہ یا چوبیس دنوں ہی میں وہ کچھ حاصل ہو جائے گا۔ جس کے حاصل کرنے کے لئے آپ بے چین ہوں گے۔

ہاتھ کنگن کو آرسی کیا ہے آزما کر دیکھ لیجئے۔ سورج مشرق کی بجائے مغرب سے طلوع ہو سکتا ہے۔ مگر اس عمل کا اثر یقینی ہے۔

ایسا مجرب المجرب عمل آپ کو چراغ لیکر ڈھونڈھنے سے بھی نہیں مل سکتا۔

(نوٹ) جس صاحب کو کتاب ہذا میں سے کسی بات کی پوری سمجھ نہ آئے وہ مجھ سے بذریعہ خط وکتابت پوچھ سکتے ہیں۔

ملنے اور خط کا پتہ یہ ہے

شاد گیلانی۔ شورکوٹ شہر

ختم شد

مِرچو
اے مالِک کُل میرے والدین پر رحم فرما.......آمین